

Esmaspäev 15.03		Teisipäev 16.03		Kolmapäev 17.03		Neljapäev 18.03		Reede 19.03	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Hommiüksöögihe...	100 g	4viljahelbepuder	200 g	kaerahelbepuder marjadega	300 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	kakao	300 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	100 g	Moos, keskmiselt	30 g	võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmiselt	30 g	võileib vorstiga	80 g
Vesi	300 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	võileib vorstiga	80 g	Muna, keedetud	50 g
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Rosinad	20 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
Kama- kohupiimakreem,...	75 g	Sealiha sinepises koorekastmes	120 g	Hapukapsasupp, vähese sealihag...	400 g	Kanakints ahjus	60 g	Pasta-kalasupp, õliga	250 g
Moos, keskmiselt	50 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Kihiline mannapuder kis...	400 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Leivasupp	250 g
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	80 g	Banaan, koorega	190 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	70 g	Sibulakaste	100 g	Hapukoor, R 20%	20 g
Minestrone supp, veiselihaga, lisat...	250 g	Kapsa- kurgisalat	80 g	Hapukoor, R 10%	20 g	Porgandisalat, kastmeta	80 g	Leib, keskmiselt	70 g
Sepik, täisteranisujahust...	60 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Vesi	300 g	Õun	200 g	Vesi	300 g
Vesi	400 g	Piim, R 3,5%	200 g			Piim, R 3,5%	200 g	Sepik, täisteranisujahust...	26 g
Hapukoor, R 30%	20 g	Maitsevesi astelpaju marjad...	300 g			Maitsevesi kurgi ja sidruniga	300 g		
Või, R 82%	5 g					Leib, keskmiselt	60 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Õuna purukook	125 g	AHJUPANNKOOK	85 g	Pirukas, lihaga, tüüp 'Rimi', 'Selv...	55 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g		
tee	300 g	Vaniljekaste	50 g	kama jook	400 g	Vesi	300 g		
Vesi	400 g	Piim, R 3,5%	100 g	Jõhvikad, kuivatatud, suhkr...	20 g	Herne-suvikõrvitsa püreesupp toorju...	400 g		
		tee	300 g			Päevalilleseemned, kooritud	20 g		
		Porgand	100 g			Leib, keskmiselt	35 g		
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök			
Pasta hernepesto ja juustuga	100 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g	Asuu (õli)	200 g	Pilaff, kanalihast, õliga	250 g		
Tomat	80 g	Hapukoor, R 20%	20 g	tee	300 g	tee	300 g		
Piim, R 3,5%	200 g	tee	200 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g	Kurk	80 g	Vesi	300 g				
Vesi	300 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Sepik, täisteranisujahust...	60 g				
		Vesi	300 g						